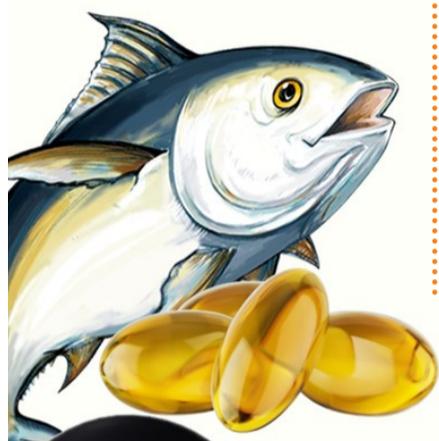




吃鱼油真能降血脂软化血管吗 一起来看看医生怎么说

鱼油已经成为一种日常生活中常见的保健品。34岁的肖先生告诉记者，因外公、母亲均患有高血压，他从30岁开始服用深海鱼油，希望起到预防高血压的作用。何女士最近查出血脂高，医生开了他汀类药物，但她也想同时服用鱼油来降血脂。吃鱼油真的可以降血脂、软化血管？记者就此采访了重庆大学附属沙坪坝医院临床营养科主任、主任医师邹晓霞。



鱼油调节血脂的说法靠谱吗

在某网络社交平台上，有大量关于鱼油的帖子，鱼油调节血脂的说法究竟靠谱吗？邹晓霞介绍，鱼油富含Omega-3脂肪酸，这是一种人体必需但无法自行合成的多不饱和脂肪酸，主要包括EPA和DHA，它们对调节血脂、改善血管弹性确实有一定的益处，但这一说法并不严谨。

“血脂并非一个单一的指标，它通常包括总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯等。鱼油对血脂的调节

作用，主要体现在能够降低甘油三酯的水平上。Omega-3的抗炎作用可减轻血管内皮炎症，间接改善血管功能；同时可能通过升高高密度脂蛋白辅助清除血管壁脂质。”邹晓霞告诉记者，“现有的权威研究显示，高纯度EPA可使心血管事件风险降低25%；2024年中国血脂管理指南中建议，高纯度Omega-3可用于轻中度高甘油三酯血症患者或与他汀联用降低心血管风险。”

消费者该如何选择鱼油产品

面对市面上琳琅满目的鱼油产品，消费者又该如何选择呢？邹晓霞介绍，纯度达到90%的鱼油才被视作有治疗作用。如果需要购买保健品鱼油，建议选用纯度不低于85%的产品，市民可根据纯度计算公式：纯度=(EPA+DHA含量)÷鱼油总重量×100%计算后选购。例如，标签标注“每粒含EPA 500mg、DHA 250mg，总鱼油1000mg”，则纯度为75%。

针对心血管健康，选购时建议以

EPA为主，配比方面选择EPA:DHA≈4:3的鱼油；针对脑健康或孕妇选择鱼油时，则需考虑DHA占比更高(DHA:EPA>1)，以藻油为DHA的植物替代来源。

“另外，还可关注鱼油来源与认证。建议优选深海鱼类，如鲑鱼、鲱鱼，其污染风险低，有IFOS五星认证(重金属、氧化指标合格)、FDA或EFSA认证的。选择深色瓶装和独立包装的产品，可有效隔绝光照和空气，防止氧化。”邹晓霞说。

服用鱼油有禁忌，这些人不建议吃

日常生活中哪些人适合服用鱼油呢？邹晓霞表示有四类人适合：“一是有高甘油三酯血症患者，他们需结合药物服用；二是患有比如动脉粥样硬化的心血管疾病高危人群；三是每周食用深海鱼类低于两次的日常摄入不足者；四是孕妇及老年人，但他们需要特定的DHA比例。”

邹晓霞还表示，鱼油并非适合所有人服用，“比如，海鲜过敏者食用可能导致过敏；凝血功能障碍者，鱼油的抗血小板作用可能增加出血风险；糖尿病患者服用后，鱼油可

能干扰血糖控制；还有正在服用抗凝药，比如华法林等的人群。”

邹晓霞建议，用于日常保健的鱼油补充推荐量在1100~2000毫克Omega-3/天。如果是辅助治疗，则需根据个体实际情况在医生指导下补充，通常服用高纯度处方鱼油2~4g/天。过量服用鱼油可能导致房颤、出血倾向及胃肠道不适，且与抗凝药(如华法林)联用时需谨慎。

“总的来看，鱼油在健康管理中起辅助而非替代的作用。建议大家首先改变饮食习惯和运动来改善身体情况，鱼油仅作为饮食不足的补充。在治疗高脂血症方面，他汀类药物仍是降低低密度脂蛋白胆固醇的核心手段，鱼油仅针对甘油三酯且需高纯度处方产品才具治疗意义。”邹晓霞总结说。

新重庆-上游新闻记者 何艳

吹一吹驱走寒气 吹一吹暖宫止痛 电吹风养生真的靠谱吗

近来，电吹风俨然成为养生界的“新宠”。网络社交平台上充斥着电吹风养生的各种信息，宣称其能缓解胃痛、肩膀痛、头痛、咳嗽等多种症状，甚至还能助眠，成为艾灸的“平价替代品”。记者留意到，一些商家正售卖“红光理疗电吹风”，还有一款蓝光电吹风机，直接被商家写上了“暖身健康理疗仪”。电吹风具备的功能被人们小看了？它真的能治病养生？重庆市渝北区人民医院中医科主任谭玄松表示，电吹风可以作为临时的热疗工具，但不能代替专业的医疗手段。

在网上，关于电吹风大家讨论最多的内容，是用于感冒后驱寒气、暖宫止痛、吹大椎穴缓解颈部酸痛、缓解打嗝症状等。市民林女士告诉记者，自己很早就用电吹风吹大椎穴，为儿子治感冒。黄女士也表示，自己生理期时总是喜欢用电吹风吹一吹肚子来缓解不适，感觉还是有些用处。

“电吹风通过热风传递热量，是可以一定程度改善局部循环、促进炎症物质吸收、增加营养物质供应，起到加速局部修复的作用。这种效果类似于中医的‘温通’作用，可以起到驱寒和缓解肌肉酸痛、缓解感冒症状的作用，但不能替代治疗。”谭玄松说。那么用它来代替理疗、“平替”艾灸靠谱吗？谭玄松表示，在没有条件的时候，使用电吹风可以在一定程度上替代热疗和艾灸，尤其是在没有条件进行专业理疗的情况下。但通过艾灸治疗不仅有热疗作用还具有芳香治疗的作用和扶阳、温经通络效果。电吹风虽然能提供类似的热感，但缺乏艾灸的芳香治疗和扶阳作用，并不能完全替代艾灸。

另外，谭玄松还提醒市民，用电吹风治病其实存在一些风险。在使用电吹风的时候，存在热风温度过高，长时间同一部位吹风的情况，可能导致皮肤烫伤，尤其是对温度敏感、皮肤脆弱的人群，比如老年人、儿童。另外，中医认为，感冒等病症需要通过发汗等方式将“邪气”排出体外。如果过度依赖电吹风的热风，可能导致汗孔闭合，阻碍“邪气”外排，反而加重症状，即中医所说的“闭门留寇”。

“总的来说，电吹风可以作为临时替代的热疗工具，帮助缓解一些轻微的不适症状，但不能替代专业的医疗手段或艾灸治疗。使用时需注意温度控制，避免烫伤，并避免过度依赖。对于疾病治疗，建议寻求医生帮助。”谭玄松总结道。

新重庆-上游新闻记者 何艳

芳华永驻，中医有约 合道堂“三八”节为女性健康保驾护航

3月8日，国际妇女节当天，一场优雅且充满中国女性魅力的旗袍秀在江北区五里店明日广场举行，拉开了合道堂中医馆“芳华永驻 中医有约”“三八”妇女节关爱活动的大幕，全方位为女性健康保驾护航。

随着生活节奏的加快，生活、工作压力增加，很多女性朋友的健康也受到影响。“三八”节前，合道堂中医馆启动“芳华永驻 中医有约”女性健康守护计划，邀请中华中医学会委员、重庆市养生保健学会专家委员唐显政医生，为女同胞带来一场中医春季养生、养心的美容讲座。唐显政医生认为“女性健康本身就是美，开心快乐是关键”，她提醒女性朋友在日常工作、生活中要保持良好的心态，和良好的生活习惯，这样才能把女性的健康美丽完全呈现出来。

旗袍，这一被誉为中国国粹与女性国服的经典服

饰，承载着深厚的文化底蕴。合道堂中医馆举办的这场“雅韵旗袍秀”，既让在场观众领略到了健康女性的巾帼风采，同时还感受到了旗袍的魅力与中华传统文化的韵味。3月8日当天，合道堂中医馆还特地邀请了刘仁毅、蒋荣超、夏敏、杨国汉、叶秀英、李朝莲、张贵菊、陈茂长等16位三甲医院名医和权威妇科专家到场，开展义诊和女性健康咨询，用传承千年的中医岐黄之术，为到场的女同胞把脉辨证，制定专属的健康解决方案。获得重庆市及以上“三八红旗手”“巾帼建功标兵”“最美巾帼奋斗者”荣誉的女性朋友，凭相关证明，都可以享受义诊、综合理疗服务等。

除此之外，今年春季，合道堂中医馆还请老中医开方，配制气血双补茶饮包、美容养颜茶包、疏肝解郁茶包等药茶饮养生包，帮助女性朋友在春季轻松美容、养颜；开展中医专属体质检测，针对痛经、备孕、更年期等女性问题进行养生调理，并由名老中医“一对一”制定四季调养方案。

新重庆-重庆晨报记者 杨新宇 实习生 陈宣兵 摄影报道



3月8日当天，合道堂中医馆特地邀请了16位三甲医院名医和权威妇科专家到场，开展义诊和女性健康咨询。